

Les salades asiatiques

Description

Les salades asiatiques ont de plus en plus de succès, car leurs goûts sont variés et originaux. Originaires d'Extrême-Orient, elles y sont cultivées de manière courante depuis longtemps. Appartenant pour la plupart à la famille des Brassicacées, on retrouve le goût caractéristique de la roquette, ainsi que des saveurs piquantes ou douces qui rappellent le chou. On en consomme principalement les feuilles, mais parfois la tige ou les fleurs. Les salades asiatiques peuvent être consommées crues, en salade ou comme assaisonnement, cuites ou poivrées.

De plus, les légumes-feuilles asiatiques sont riches en nutriments, en vitamine C, en bêta-carotène, en fibres et en de nombreuses vitamines B. Ils fournissent même des niveaux élevés de calcium et de fer.

Semis : février-avril ou juillet-octobre

Arrosage quotidien. Maintenez le sol humide tout au long de la culture pour obtenir beaucoup de feuillages et permettre une meilleure conservation après la récolte. Les feuilles ramollissent et les plantes montent en graines si elles ne sont pas suffisamment arrosées.

Attention aux chenilles de noctuelles et aux limaces

Beaucoup de légumes « asiatiques » poussent mieux quand le temps est frais et que les jours sont courts



Mesclun asiatique est un mélange à dominante verte et à la saveur épicée. Il est composé de jeunes pousses asiatiques de type : pak-choï, mizuna, golden frills, purple frills et blette. En cuisine, ajoutez du piment pour donner de la couleur et une touche piquante à votre salade !

Cet assortiment de salade verte donne de la fraîcheur et une saveur épicée à vos recettes. Les jeunes pousses sont excellentes crues en salades. • manger le plus tôt possible pour mieux profiter de leur fraîcheur.

Ce mélange rassemble :

La moutarde de Chine Golden Frills (*Brassica juncea*) :



default watermark

Feuillage vert, finement découpé. Les jeunes feuilles se consomment en mélange    d  autres salades ou sautées au wok.

Saveur piquante et aromatique. Se consomme comme un condiment. Semis en toutes saisons.

Le chou de Chine Pak Choi Taisai :



Donne de grosses cÅtes blanches avec de larges feuilles formant une pomme tendre, dÅ©licieuse crue ou cuite.

La saveur fine des feuilles du chou de Chine Pak Choi Taisai rappelle Å la fois, le goÅ»t de chicorÅ©e, du navet et du chou pommÅ©. Il se consomme hachÅ©, cru ou cuit, en salades, en gratins.

La moutarde de Chine Purple Frills AB :



VariÅ©tÅ© similaire Å Golden frills au feuillage trÅ»s finement dÅ©coupÅ© **pourpre**, qui apportera une note piquante et colorÅ©e Å vos salades ou poÅ»lÅ©es de lÅ©gumes sautÅ©s. Semis: fin fÅ©vrier Å avril ou aoÅ»t Å septembre. RÅ©colte: en 40 jours environ.

La Mizuna :



Variété japonaise, très ornementale, formant de belles rosettes de feuilles finement découpées, au pétiole blanc et croquant. Très bonne résistance au froid. Saveur légèrement poivrée. Se consomme crue ou cuite. La mizuna regorge d'antioxydants, en particulier de vitamines A et C. Elle est aussi riche en acide folique, en fibres et en calcium. Jeunes pousses agrémentant les salades ou utilisées comme condiment. Goût relevé, légèrement saveur de chou. Excellent rendement, jusqu'à 5 récoltes sur un plant.

Perilla :



Perilla, shiso (riche en Oméga 3 et surtout en antioxydants), « sésame sauvage », persil japonais, basilic chinois Le goût de la perilla est un mélange unique entre la coriandre, l'anis et la cannelle. Elle est utilisée crue comme le persil.

Categorie

1. SRHGx
2. to check

Tags

1. salade
2. salades asiatiques

date crÃ©e
12 septembre 2022
Auteur
cblancke

default watermark